Путь в страну здоровья

ГИПФ Восток ТОВАРЫ-НАРОДУ

ВЫПУСК ПЯТЫЙ

Первые семь выпусков серии "ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ": "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчелы - косметике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства народной отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

МЕД И КУЛИНАРИЯ

В этом выпуске предлагаем Вашему вниманию серию рецептов мучных, кондитерских, молочных и крупяных блюд с применением меда.

Мед был основным источником сладости у человека до XVI в., и поэтому, естественно, наложил отпечаток на все меню сладкого стола в Европе вплоть до середины XVII в., то есть до появления и применения сахара. Преимущественно мед использовался в мучных кондитерских изделиях типа пряников, коврижек и тому подобных, а также в смесях с фруктово-ягодными соками для создания напитков. Как сладость широко употреблялся в натуральном виде, а также в виде добавок (без варки) в готовые крупяные блюда, например, каши: кутью, коливо, гурьевскую, манную, розовую из саго. На Среднем и Ближнем Востоке мед используется для заливки готовых кондитерских изделий в горячем виде, подобно соусу (например, для пахлавы) или для варки в нем теста тейглах. После появления сахара как массовой сладости с конца XVIII в. употребление меда в кулинарных и кондитерских целях резко сократилось. Но сегодня, осознав вредность рафинированных продуктов, в том числе сахара, люди снова все больше свой взор обращают к ценнейшему, полезнейшему и очень вкусному натуральному продукту меду. (*Нумерация рецептов в выпусках идет сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение"*).

МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С МЕДОМ

129. ТОРТ "ПЧЕЛИНЫЙ УКУС". Мука - 3 стакана, маргарин - 150 г, сахар-песок - 6 ст.ложек, дрожжи - 30 г. Начинка. Мед - 80 г, миндаль, орехи - 200 г, горький миндаль - 5 плодов, дрожжи - 30 г, яйца - 4 шт., молоко - 4 ст.ложки, соль - щепотка. Готовят дрожжевое тесто. В мед добавляют маргарин, сахар, кипятят, кладут натертый сладкий и горький миндаль. Когда масса остынет, добавляют яйца, молоко, соль. Полученную массу выкладывают на тесто, защипывают со всех сторон. Пекут 25 минут.

130. ПАСЕЧНЫЙ ТОРТ. Муки - 3 стакана. Меда - 400 г, сахара - 1 стакан, яиц - 5 шт, сметаны - 1 стакан, немного гвоздики и корицы размельченной, соды - 1 ч.ложка. Растапливают мед, берут сахар, яйца, сметану, немного гвоздики и корицы размельченной, добавляют соды, муку, все перемешивают до густоты сметаны. Затем тесто выливают на противень, смазанный маслом, и выпекают в духовке при умеренной температуре.

131. МЕДОВЫЙ ПИРОГ. Мука - 1,5 стакана, мед - 2 ст.ложки, сахар-песок - 2 стакана, яйца - 3 шт, сода - 1/2 ч.ложки, орехи очищенные - 60 г. Крем. Сметана - 1 стакан, сахар-песок - 1 стакан. В подогретую чашку кладут мед, сахар, яйца и все тщательно перемешивают. Затем добавляют муку, соду, погашенную уксусом и все смешивают. Готовое тесто выкладывают на лист, смазанный маслом и выстланный промасленной бумагой. Выпекают на среднем огне. Выпеченный корж разрезают на две равные части, остужают. Коржи смазывают кремом и накладывают один на другой. Верх украшают грецкими орехами.

132. МЕДОВЫЕ ОРЕШКИ. Мука - 1 стакан, мед - 3/4 стакана, сахар-песок - 1 стакан, ванильный сахар - щепотка, сода пищевая - 1 ч.ложка. Растопить мед и смешать с сахаром, мукой, содой, маслом и толчеными орехами. Замесить крутое тесто, из которого сделать шарики (орешки) и уложить их на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу.

133. ПРЯНИКИ "ПЧЕЛКА". Муки сколько вберет мед, мед - 1 кг, водка - 50 г. Разо-

греть мед и добавить муки, сколько он вберет, влить водку и раскатать тесто. Нарезанные квадратики, треугольники или кружочки кладут на бумагу и выпекают.

134. БУТЛЕРОВСКИЕ ПРЯНИКИ. Яичных белков - 5, желтков - 3, меда - 20 г, муки - 120 г, мускатного ореха - 2 г, корицы - 2 г, немного аниса, миндаля - 100-200 г. Взбить яичные белки и желтки вместе с медом. К полученной массе добавить муку, толченого мускатного ореха, корицы и немного аниса. Все это хорошо перемешать, затем добавить поджаренного миндаля и выпекать в духовке.

135. КИЕВСКИЕ ПРЯНИКИ. Меда - 200 г, белки яичные - 4 шт, муки - 200 г, пряности. Смешать мед и белки до образования однородной массы. Постепенно всыпать муку, тщательно размешать, чтобы не было комков, по вкусу добавить пряности. Выпекать в бумажных формочках, смазанных сливочным маслом.

136. МЕДОВОЕ ПИРОЖНОЕ. Пшеничной муки - 450 г, яиц - 7, сливочного масла - 100 г, меда - 300 г, соль по вкусу. Для обжаривания: сливочного масла - 200 г, свиного жира - 100 г. Выход - 1 кг. В пшеничную муку кладут сливочное масло и взбивают яйца, подсаливают. Полученную смесь перемешивают до получения однородной массы средней густоты. Приготовленное тесто раскатывают жгутом и режут на тонкие (1-1,5 см) кусочки. Жарят в топленом масле с добавлением смальца до получения светло-соломенного цвета. Обжаренные порции теста кладут в разогретый на слабом огне мед, осторожно перемешивают, после чего выкладывают на тарелки, смазанные жиром.

137. ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЕДОМ. Муки пшеничной - 150 г, меда - 250 г, сахарной пудры - 350 г, орехов - 300 г. Выход - 1 кг. Размельчить слегка поджаренные ядра орехов, посыпать сахарной пудрой. Перемешать все это сначала с мукой, а затем с медом до получения однородной массы. Готовое тесто выложить порциями на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 12-15 мин при температуре 170-200 градусов.

138. ПЕЧЕНЬЕ МЕДОВОЕ. Меда - 140 г, сахара - 250 г, муки - 500 г, соды - 1/4 ч.ложки. Продукты перемешивают без добавления воды. Изготовленное из теста печенье выпекают при температуре 160-180 градусов на противнях, смоченных водой.

139. ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ. Мука - 1 стакан, овсяные хлопья - 1 стакан, сахар-песок - 1/2 стакана, мед - 1/2 стакана, сметана - 1/2 стакана, яйцо - 1 шт, масло - 100 г, сода - 1/2 ч.ложки. Муку перемешивают с содой и просеивают через сито. Масло растирают с сахаром добела, в процессе перемешивания добавляют мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья и наконец муку с содой. После добавки муки все перемешивают в течение 1-2 мин, раскатывают тесто скалкой в тонкую лепешку (толщиной 3-5 мм) и делают из него выемками различные фигуры. Выпекают печенье 10-15 мин при температуре 200-220 град усов.

140. КРЕНДЕЛЬКИ С КОРИЦЕЙ. Мука - 2 стакана, сахар-песок - 1/2 ст.ложки, масло - 100 г, яйцо - 1 шт, сметана - 4 ст.ложки, соль - 1/4 ч.ложки, сода - 1/4 ч.ложки, мед - 1 ч.ложка, сахар-песок для посыпки - 1/2 стакана, корица - 1/4 ч.ложки. Из указанных продуктов замешивают тесто, добавляют ложку меда. Из теста формуют мелкие, по 20 г, крендельки, посыпают сахаром и корицей. Выпекают 12-15 мин при температуре 220-240 градусов.

141. РУЛЕТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЕДОМ. Мука - 2 стакана, сахар-песок - 1/2 стакана, масло - 100 г, сметана - 4 ст.ложки, соль - 1/4 ч.ложки, сода - 1/4 ч.ложки, мед - 2 ст.ложки, корица - 1/8 ч.ложки, яйцо для смазки, орехи грецкие - 1 стакан. Готовое тесто раскатывают в пласт размером 20-25 см. Один край пласта должен быть немного тоньше другого. Толстый край пласта смазывают яйцом, а тонкий - медом, посыпают растертыми орехами и сахаром. С тонкого края начинают свертывать пласт в рулет, затем кладут на смазанный маслом противень, смазывают рулет яйцом, для выхода пара в тесте палочкой делают 5-6 уколов. Выпекают рулет 30-40 мин при температуре 180-200 градусов.

142. КОВРИЖКА МЕДОВАЯ. Муки - 2 стакана, сахар - 100 г, белок - 1, мед - 150 г, немного жженки, корицы и гвоздики, соды - 0,5 ч. ложки. Белок яйца растереть в миске с сахаром, добавить мед, немного жженки, корицы и гвоздики, соды. Все перемешать и добавить муки. Смесь вымешать до образования теста, которое затем выложить на противень, смазанный маслом, разравнивают, посыпают орехами и выпекают в духовом шкафу в течение 15-20 мин.

143. МОСКОВСКИЕ КОВРИЖКИ. Ржаной муки - 2 стакана, пшеничной муки - 2 стакана, яйца - 4, соды - 1 ч.ложку. Перемешав содержимое, выкладывают тесто на лист, дают постоять два часа и затем выпекают коврижки. Сверху их смазывают яичным белком и медом.

144. МЕДОВИК. Меда - 300 г, муки - 500 г, яйцо - 1, сливочного масла - 60 г, сахара - 100 г, заваренного крепкого чая - 150 г, соды - 1/2 ч.ложки, измельченной гвоздики - 10-15 зерен. Жидкий мед, масло, сахар, яйцо, чай, гвоздику тщательно перемешивают. Всыпают пшеничную муку, добавляют соду и снова вымешивают тесто. Пекут медовик в духовке на противне, смазанном сливочным маслом, при температуре 200 градусов.

145. МЕДОВЫЕ ПЫШКИ. Меда - 600 г, яиц - 4 (желтка), 2 (белка), говяжий жир - 150 г, фруктовое вино - 40 г, мука, корицы - 10 г, душистый перец и гвоздика, ржаной хлеб. С 4-мя желтками и 2-мя белками растирают говяжий жир, полученную смесь разводят сладким фруктовым вином и добавляют муку до образования густого теста. Хорошо вымешать и поставить в теплое место на 12 часов. Процедить жидкий мед, положить в него корицы, душистого перца и гвоздики, добавить тертого ржаного хлеба до образования густой массы, которую также выдержать 12 часов. Из этой массы делают шари-



ки, которые кладут на раскатанное тесто и пекут.

146. МЕДУОЛИС. Ржаной муки - 1 стакан, пшеничной муки - 1 стакан, меда - 400 г, водка (литовская тминная) - 1 ст.ложка, гвоздики - 2-3 бутона, черного перца - 6 зерен, имбиря молотого - 0,5 ч.ложки, цедры - 1 ч.ложка. Муку перемешать, обжарить на сковороде до легкого золотистого цвета, затем просеять и, не давая остыть, влить в нее и быстро размешать горячий мед. Добавить пряности, спирт, взбить тесто, как можно сильнее, в течение 30-45 мин. Раскатать в пласт толщиной 1,5 см, нарезать жестяными выемками и выпечь печенье на листе в нагретой духовке за 2-4 мин.

147. ПИПАРКООК. Меда - 100 г, сахара - 100 г, патоки - 100 г, масла сливочного - 100 г, яйца - 2, воды - 0,5 стакана, корицы - 3 ч.ложки, аммония - 1,5 ч.ложки, молотого черного перца - 0,25 ч.ложки, гвоздики - 7 бутонов, имбиря - 1,5 ч.ложки, мускатного ореха (молотого) - 0,5 ч.ложки, немного более 0,5 и менее 1 кг муки (в зависимости от влажности и вида помола). К тесту, замешанному на яично-маслянистой смеси, добавить разведенный в воде горячий мед и патоку и затем добавить остальную муку до получения крутого теста, одновременно введя молотые пряности и аммоний. Тесто тотчас же раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см, нарезать прямоугольниками (3x5 см), нанести узор в виде параллельных линий, смазать желтком и выпекать в духовке на умеренном огне не более 10 мин (до появления запаха пряностей).

148. ЮГАТЕРТ. Муки - 500 г, масла - 100 г (для теста - 50 г, для смазки - 50 г), меда - 150 г, яйца - 3, молока - 0,5 стакана, соды - 0,5 г. Замесить тесто на горячем молоке, раскатать в тонкий пласт толщиной 1-2 мм, смазать маслом, сверху слегка посыпать мукой, свернуть конвертом или рулетом и вновь повторить эти операции 6 раз. В последний раз раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 см. Тесто раскатать блином, положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовке 10-15 мин. Затем разрезать на квадратики и залить растопленным медом.

149. ПАХЛАВА (ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ). Пахлава - это пирог с ореховой начинкой, имеющий несколько разновидностей - пахлава бакинская, нахичеванская, шушинская, сдобная, слоеная, ариштовая (лапшевидная) и др. Каждая из них отличается характером теста (дрожжевое, бездрожжевое, слоенное и т.д.), соотношением теста и начинки, способом их укладки и расположения, пропорциями компонентов начинки, составом сиропа-заливки. Мука 1 1/2 стакана, масло топленое - 60 г, молоко - 4 ст.ложки, яйцо - 1 шт, дрожжи - 8 г, миндаль очищенный или грецкие орехи - 200 г, сахар - 1/2 стакана, ванилин - 0,2 г, шафран - 0,3 г, мед - 20 г. В слегка подогретое молоко добавляют дрожжи и соль, размешивают до полного растворения, добавляют яйцо, топленое масло и замешивают крутое тесто. Через 1-1 1/2 ч. тесто раскатывают в пласт толщиной 1/2 см. на противень, смазанный маслом, кладут слой теста, сверху посыпают измельченным миндалем или орехами, смешанными с сахаром, и закрывают вторым слоем теста, смазывают маслом и снова посыпают начинкой. Так составляют несколько слоев. Затем разрезают пахлаву на ромбы размером 10x4 см, смазывают желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба помещают половинку ядра ореха. Выпекают пахлаву в духовом шкафу

при температуре 180-200 градусов в течение 35-40 мин. За 15 мин до готовности глазируют паклаву сверху сиропом или медом.

МОЛОЧНО-МЕДОВЫЕ БЛЮДА

150. БОЛКАЙМОК. Сметаны - 2 стакана, мед - 0,5 стакана, муки - 1 ст.ложка. Сметану залить в сотейник и довести до кипения на умеренном огне, помешивая. Когда масло всплывет на поверхность, смешать с предварительно доведенным до кипения (в другой посуде) медом и хорошенько взбить, добавляя понемногу муки, чтобы масса была более густой и тягучей. Взбивать болкаймок надо стараться как можно быстрее, чтобы масса не успела остыть во время взбивания. Болкаймок едят в горячем виде.

151. ТВОРОГ С МОЛОКОМ И МЕДОМ. Молоко - 200 г, творог - 50 г, мед - 20 г. Свежий творог положить в тарелку, размять и залить молоком, добавить мед.

152. МЕДОВЫЙ МУСС. Меда - 1 стакан, густых сливок - 1 стакан, яичных желтков - 5. Желтки растирают с медом, добавляя его постепенно. Полученную однородную массу складывают в эмалированную посуду и на слабом огне доводят до полного загустения. После охлаждения смешивают со сливками и подают к столу.

КАШИ И ПРОЧИЕ БЛЮДА С МЕДОМ

153. КОЛИВО. Ячневой крупы - 2 стакана, воды - 3 л, молока - 1 стакан, мака - 0,75-1 стакана, меда - 2-3 ст.ложки, клюквенного или смородинового варенья - 2 ст.ложки. Крупу промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая. Отдельно подготовить мак: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 мин воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Затем распаренный мак перетереть в ступке (фарфоровой), добавляя по полчайной ложечке кипятку к каждой столовой ложке мака. Подготовленный мак смешать с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавить мед, прогреть на медленном огне 5-7 мин, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

154. КАМА. Кама - комбинированное толокно. Его приготавляют из муки, смолотой из предварительно обжаренных семян ржи, овса, ячменя, гороха, черных бобов, взятых в равных долях. Кама - древнейший эстонский пищевой продукт, наиболее частое и традиционное применение камы - это ее механическое смешивание со свежим молоком или простоквашей, сливками в кашицу - камакерт, которая при подслащивании медом служит сладким блюдом, а при подсаливании играет роль закуски. При иной пропорции камы с молочными продуктами из нее делают бабашки размером с клецки, которые едят сырыми.

155. КАМАКЕРТ. Молока или простокваши - 0,5 л, кама - 0,5 стакана, меда - 2 ст.ложки. Все продукты соединить.

156. ЧЕРНОСЛИВ С РИСОМ. Чернослива - 20 г, воды - 150 г, риса - 15 г, меда - 25 г, сахара - 10 г. Выход - 1 порция. Ягоды тщательно промывают, заливают водой и выдерживают примерно в течение одного часа. В той же воде варят, прибавляя по вкусу сахар, мед и лимонную кислоту. Отваренный в слегка подсоленной воде рис отцеживают через сито, кладут в блюдо и заливают приготовленным остывшим компотом.

157. МАННЫЕ ОЛАДЬИ. Меда - 25 г, сливочного масла - 5 г, воды - 100 г. Продукты закладывают в кастрюлю, доводят до кипения, помешивая при необходимости. Всыпать манную крупу, закрыть крышкой и оставить на малом огне еще на 5 мин. Затем добавить половину яйца, хорошо взбить столовой ложкой и снять кастрюлю с огня. Небольшие оладьи жарят на сковороде, смазанной маслом, до образования румяной корочки. Подают с вареньем.

158. ОВСЯНАЯ КАША НА МЕДУ. Воды - 1 стакан, молока - 1 стакан, меда - 1 ст.ложка, геркулеса - 0,75 стакана, сливочного масла, соли по вкусу. Молоко и воду вскипятить, слегка подсолить и добавить полную ст.ложку меда, всыпать геркулеса и варить на слабом огне, все время помешивая до загустения. Неплохо и потомить кашу в духовом шкафу или, закутав кастрюлю в бумаге и одеяле, подержать 15 мин. В тарелке полить кашу растопленным сливочным маслом и медом.

Литература:

1. *Френкель М.М. И пчелы лечат. М.: Медицина, 1988 г.*

2. *Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983 г.*

3. *Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. М.: Легкая и пищевая промсть, 1983 г.*

4. *Даниленко М.П., Емельянова Ю.И. Все из муки. Алма-Ата: Кайнер, 1987 г.*



Изд. "Красное знамя". МЛ 04330. Зак. 1737-500000. Цена 50 коп.

Путь в страну здоровья

ГКПФ Восток товары-народу

ВЫПУСК ПЕРВЫЙ

Первые семь выпусков серии "Путь в страну здоровья": "Мед и лечение" (2 выпуска); "Пчелы - косметике"; "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия,выработанные на основе продуктов пчеловодства народной, отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

Наши выпуски:"Путь в страну здоровья", "Помоги себе", "И в шутку, и всерьез" и ряд других укажут Вам наиболее эффективные пути и способы сохранения здоровья и молодости, красоты и активного долголетия, раскроют загадки и возможности человека...

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О МЕДЕ

Высшие сорта меда (содержащие наименьшее количество влаги) получаются при его вытекании из сот под воздействием собственной тяжести (мед-самотек) или при центрифугировании в специальных аппаратах. Низшие сорта меда (повышенной влажности) получают вытапливанием меда из сот на огне.

Наибольшей популярностью пользуется натуральный цветочный мед и особенно такие его сорта: липовый, гречишный, акациевый, донниковый, горчичный, хлопковый, подсолнечный. Мед получает название в зависимости от растений, с которых пчелы собирают нектар. Сорт меда можно определить по цвету, вкусу и аромату. Ценятся светлые сорта меда (акациевый, липовый и др.), исключением является гречишный. В то же время темные сорта более богаты минеральными веществами, представляющими ценность для организма.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В меде содержится около 60 различных веществ. Главной составной частью всех сортов меда являются углеводы: глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар).



100 г меда содержат 0,3 - 3,3 % белков, 77,2 % углеводов и дают организму 335 калорий энергии.

В мед входит целый ряд ферментов, которые значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в организме.

Из минеральных веществ в состав меда входят соли кальция, натрия, магния, железа, серы, йода, хлора, фосфора, а в некоторых сортах встречается и радий. Количество многих минеральных веществ в меде почти такое же, как в крови человека.

Мед содержит микроэлементы, такие, как марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, никель, свинец, олово, цинк, осмий и другие.

Мед включает ряд органических кислот (яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая) и витамины.

В меде находится относительно большое количество витамина B_2 (0,5 мг%), PP (0,2 мг%), C (2 мг%). По последним данным, в нем обнаружены также витамин B_6, пантотеновая кислота, витамин H (биотин), фолиевая кислота, витамины K и E.

ХРАНЕНИЕ

Пчелиный мед очень хорошо сохраняется. При длительном хранении он постепенно густеет, мутнеет и превращается в плотную массу вследствие кристаллизации глюкозы. Кристаллизация (засахаривание) натурального меда свидетельствует о большом содержании в нем виноградного сахара (глюкозы) и хорошем качестве меда. Фруктоза не кристаллизуется, поэтому сорта меда, содержащие много фруктозы, не густеют.

Засахарившийся мед при желании легко можно превратить в жидкий, поместив сосуд с медом в горячую воду (температура до 60°С). Мед нельзя разогревать на открытом огне, так как при температуре 60°С происходит разрушение ферментов, и мед теряет многие ценные качества.

Иногда при хранении меда обнаруживаются два слоя - снизу закристаллизовавшийся, а сверху сироподобный. Значит, мед незрелый, с повышенной влажностью. Такой мед непригоден для длительного хранения.

Мед очень гигроскопичен. В условиях высокой влажности при температуре +11-19°С он может закисать.

Хранить мед следует при температуре 5 - 10°С в сухом хорошо проветриваемом помещении, где нет сильно пахнущих продуктов, так как мед легко воспринимает посторонние запахи. Наиболее удобна для хранения меда стеклянная посуда, а так же бочки из липы, осины, ольхи, тополя. В дубовых бочках мед темнеет. Нельзя оставлять мед в оцинкованной посуде и из алюминия, т.к. при этом образуются ядовитые вещества.

В сотах или при правильном хранении мед может не портиться очень долго (несколько столетий и даже тысячелетий), т.к. обладает сильно выраженным обеззараживающим свойством и губительно действует на многие микробы и плесневые грибки.

ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ОТКРЫТИЯ ПРИМЕСЕЙ

Иногда на рынке наблюдаются случаи фальсификации меда и добавления к нему различных примесей: сахарного сиропа, свекловичной или крахмальной патоки, сахарина и др.

Такие примеси к меду, как крахмал, мел и другие легко обнаружить, для этого мед растворяют в воде. Если мед чист, раствор получается слегка мутный, без осадка. При наличии примесей образуется осадок. Если в меде содержится крахмал, прибавление к раствору меда нескольких капель настойки йода вызывает синее окрашивание. Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом: в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа. Для обнаружения в меде картофельной и сахарной патоки или тростникового и свекловичного сахара необходимо ставить уже более сложные пробы в специальных лабораториях.

НОВЫЕ СОРТА

В настоящее время, так называемым экспрессным, т.е. ускоренным методом получено больше 80 новых сортов меда, содержащих повышенные количества определенных витаминов, необходимые лекарственные, питательные и другие вещества. Наибольшей известностью пользуются следующие сорта меда: поливитаминный - богатый витаминами, в особенности вытамином С; гематогенный - содержащий кровь и поэтому наиболее полезный при малокровии; молочный, обладающий повышенными питательными качествами, т.к. в него входят компоненты молока; женьшеневый, в котором имеется сок корня женьшень.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДА

С пользой для организма, применяя мед как пищевое или диетическое вещество, взрослый человек может съедать его в день по 100-150 г в несколько приемов. Чтобы мед лучше всасывался, его следует принимать за 1,5 - 2 ч до еды или через 3 ч после приема пищи. Наиболее полезно применение меда с теплой ки-



пяченой водой, чаем или молоком, хотя небольшое количество (2 - 3 ч. ложки) можно принимать и вместе с углеводистой пищей. Решать вопрос о количестве и способах употребления меда лучше индивидуально, о чем разговор пойдет дальше.

Детям мед лучше давать вместе с другой пищей, например, с кашей, фруктами или чаем. В таком виде мед лучше усваивается. Не следует давать детям слишком много меда, иначе у ребенка впоследствии может развиться отвращение к нему. Ребенку вполне достаточно 1 - 2 ч. ложки меда в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Некоторые люди не могут употреблять мед из-за особой повышенной чувствительности к нему (идиосинкразии). От меда у них появляется крапивница, зуд, насморк, головные боли, желудочно-кишечные расстройства. Таким лицам мед противопоказан.

Весьма осторожно и в умеренных количествах, предварительно посоветовавшись с врачом, можно употреблять мед при сахарном диабете. Необходимо посоветоваться с врачом и перед тем, как давать мед детям, больным золотухой и экссудативным диатезом.

Практически при отсутствии прямых противопоказаний к применению меда его можно использовать всем здоровым и больным.

МЕД КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

Являясь источником легко усваиваемых углеводов - глюкозы и фруктозы, содержа в себе уникальный набор витаминов, минеральных веществ, органических кислот, ферментов, микроэлементов, противобактериальных веществ, биогенных стимуляторов, мед можно назвать удивительным природным лекарством, оказывающим неповторимое воздействие на организм человека.

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА РАНЫ

Мед усиливает кровоток и отток лимфы, которые механически промывают рану и создают лучшие условия для питания клеток в ее зоне. Мед губительно действует на микробы (кишечную и дизентерийную палочки, стрептококки, стафиллококки и др.).

Фармацевтическая промышленность выпускает содержащие пчелиный мед препараты Конькова (№№ 1, 2, 3), эффективные в лечении ожогов, гнойных, долго не заживающих ран и трофических язв. В народной медицине мед добавляют к отварам лекарственных трав, сокам овощей, картофеля, используемых при лечении различных ран и язв.

В домашних условиях Вы можете приготовить следующие эффективные средства:

1. Мазь для лечения долго не заживающих ран и язв: мед 80 г, рыбий жир 20 г, ксероформ 3 г, накладывать на очищенную рану в виде повязки.

2. Мазь для лечения трофических язв нижних конечностей: пенициллин 500 тыс. ед., новокаин 2 г, рыбий жир 5 г, натуральный мед 10 г. Наложить на язву и забинтовать, менять повязки каждые 2-3 дня. Курс лечения 2-3 недели.

3. Залить стаканом кипящей воды 1 ст. ложку сухой травы сущеницы болотной, на-

стаивать в течение 30 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Использовать наружно для промывания ран и язв; при язве желудка внутрь по 1-2 ст. ложке за 30 мин. до еды.

4. Залить 0,5 л воды 50 г. листьев эвкалипта, кипятить в течение 3-4 мин, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Применять в виде примочек и ванночек для лечения ран.

5. Заварить в стакане кипящей воды 1 ст. ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной, после охлаждения профильтровать и добавить 1 ч. ложку меда. Применять как полоскание при стоматитах, ангинах, а также в клизмах при колитах.

6. Тщательно обмыв и очистив сырой картофель, натереть его на мелкой терке, чтобы получить кашицу. К 0,5 стакана кашицы добавить 1 ч. ложку меда и перемешать. Смесь слоем не менее 1 см положить на марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи, зафиксировать бинтом, держать не менее 2 ч. Сняв салфетку, осторожно уберите просочившуюся на рану смесь. Такие повязки в течение дня можно делать несколько раз. На ночь на пораженную поверхность можно наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда. Применяют для лечения экземы, ожогов, язвы, пиодермии флегмонозных угрей, болезненных мозолей.

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ.

Ежедневное умеренное употребление меда действует регулирующим образом на кишечник.

7. Принимать внутрь 50-100 г. меда в чистом виде или в смеси с водой. Ставить клизьму с 10-20 г. меда. Использовать как легкое слабительное.

8. Мед растворить в стакане теплой кипяченной воды (утром и вечером 30-60 г, днем 40-80 г), принимать за 1,5-2 ч. до завтрака и обеда и через 3 ч. после ужина. Растворенный мед разжижает слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу. Применять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. См. также рецепт 3, в случае без повышенной кислотности - см. рецепт 12.

9. Пропустить через мясорубку 400 г кураги, 400 г очищенного от косточек чернослива и одну пачку александрийского листа. К этой массе добавить 200 г натурального меда в жидком состоянии и хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке за ужином, запивая теплой водой, для активизации опорожнительной функции кишечника.

10. При повышенной кислотности желудочного сока (гиперацидный гастрит): 1 ст. ложка меда в растворе теплой воды за 1,5-2 ч. до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

11. При пониженной кислотности (гипоацидном гастрите): 1 ст. ложка меда в растворе холодной воды за 1,5-2 ч. до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

12. При гастритах с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока (как в компенсированном так и в декомпенсированном состоянии), при атонических колитах, энтероколитах: 500 г меда смешать с 500 г сока подорожника и кипятить на очень слабом огне 20 мин. Охлажденный сок принимать перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в темном месте.

Во втором выпуске "Мед и лечение" Вы узнаете об использовании меда для профилактики и лечения болезней обмена веществ, сердечно-сосудистой системы, простудных и других заболеваний.



ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Урожай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982.

МЛ 02628. Изд. "Красное знамя". Зак. 3591-500.000. Цена 50 коп.

Путь в стр...

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпуско... "Мед и лечение" (2 вы... нария" (2 выпуска), (2 выпуска) собрали н... ния здоровья, бодрос... ботанные на основе п... ственной и зарубежн... продуктов в кулинари...

МЕД...

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мед как пищевое и лечебное средство применяют при истощении и ослаблении организма. Наиболее популярные рецепты, рекомендуемые при заболевании туберкулезом и потребности организма в усиленном питании (нумерация рецептов сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение").

13. Мед 100-150 г в день с молоком.

14. Разогреть (но не кипятить!) вместе: 10 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г сока алоэ (столетника) и 100 г какао.

Принимать по 1 ст.ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

15. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок, 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор), настаивать в темноте при температуре 4-8°С в течение 4-5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Путь в стра... здо...

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпусков серии "Пу... "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчел... нария" (2 выпуска), "Сопутствую... (2 выпуска) собрали наиболее эфф... ния здоровья, бодрости, красоты и ... ботанные на основе продуктов пчел... ственной и зарубежной медициной... продуктов в кулинарии, косметике и...

МЕД И ЛЕЧ...

16. Листья алоэ в во... 3-5 лет выдержать в те... при температуре 4-8°С ... ние 12-14 дней. Затем ... промыть в воде, измел... и залить кипяченой во... соотношении 1:3, наста... 1-1,5 ч., полученный со... жать. 100 г сока алоэ сме... с 500 г измельченных гре... орехов и добавить 300 г м...

...сыпать манную крупу или пшено, предварительно распаренное, добавить мед, соль и варить до готовности. На 500 г тыквы - 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы, 2 ст.ложки меда и 50 г сливочного масла.

...мед перед сном (1-2 ч.ложки). Более эффективным является употребление меда вместе с настоем тысячелистника и полевого хвоща (по 1 ч.ложке каждой травы на стакан кипятка, настаивать 2 ч., процедить) принимать по 0,5 стакана.

...обогащаются. Рекомендуем Вам следить за новинками литературы по данной теме.

В третьем выпуске "Пчелы - косметике" применение меда и продуктов пчеловодства в косметике и при лечении кожных болезней.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПУСКАМИ ФИРМЫ "ВОСТОК"

ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982 г.

Весь комлект из 7 выпусков о моде и продуктах пчеловодства Вы можете приобрести в фирме "Восток": товары - народу".

Для этого отправьте перевод на сумму 4 рубля. по адресу: 678922, ЯАССР, г.Нерюнгри , Отделение Промстройбанка, р/с 461167, ГКПФ "Восток": товары - народу".

Квитанцию об оплате, записку со своим подробным адресом Вы вкладываете в конверт и отправляете по адресу: 678922, ЯАССР, г.Нерюнгри-4, а/я 65,

фирма "Восток"

изд. "Красное знамя". МЛ 02627. зак.159-500.000. Цена 50 коп.

...сыпать манную крупу или пшено, предварительно распаренное, добавить мед, соль и варить до готовности. На 500 г тыквы - 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы, 2 ст.ложки меда и 50 г сливочного масла.

...ч.ложки). Более эффективным является употребление меда вместе с настоем тысячелистника и полевого хвоща (по 1 ч.ложке каждой травы на стакан кипятка, настаивать 2 ч., процедить) принимать по 0,5 стакана.

...ками литературы по данной теме.

В третьем выпуске "Пчелы - косметике" применение меда и продуктов пчеловодства в косметике и при лечении кожных болезней.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПУСКАМИ ФИРМЫ "ВОСТОК"

ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982 г.

Весь комлект из 7 выпусков о моде и продуктах пчеловодства Вы можете приобрести в фирме "Восток": товары - народу".

Для этого отправьте перевод на сумму 4 рубля. по адресу: 678922, ЯАССР, г.Нерюнгри , Отделение Промстройбанка, р/с 461167, ГКПФ "Восток": товары - народу".

Квитанцию об оплате, записку со своим подробным адресом Вы вкладываете в конверт и отправляете по адресу: 678922, ЯАССР, г.Нерюнгри-4, а/я 65,

фирма "Восток"

МЛ 02627 изд. «ВТ» зак. 1892. ВТИК зак. 1275. Цена 50 коп.

Путь в страну Здоровья

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпусков серии "ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ"; "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчелы - косметике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства, народной, отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мед как пищевое [illegible]ное средство применяют при истощении и ослаблении организма. Наиболее популярные рецепты, рекомендуемые при заболевании туберкулезом и потребности организма в усиленном питании (нумерация рецептов сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение").

13. Мед 100-150 г в день с молоком.

14. Разогреть (но не кипятить!) вместе: 10 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г сока алоэ (столетника) и 100 г какао.

Принимать по 1 ст.ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

15. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор), настаивать в темноте при температуре 4-8°С в течение 4-5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

16. Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержать в темноте при температуре 4-8°С в течение 12-14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать 1-1,5 ч., полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда.

Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

17. Смешать вместе 100 г меда, 100 г гусиного (свиного) сала, 100 г какао и 15 г сока

алоэ, принимать по 1 ст.ложке на стакан горячего молока. Сало можно заменить сливочным маслом, исключить какао. Принимать по 1 ст.ложке 2 раза в день (утром и вечером). Смесь эффективна и при желудочно-кишечных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Глюкоза - необходимый энергетический материал, в первую очередь, для мышечной ткани, в том числе для мышцы сердца. Поэтому мед рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое, питательное средство.

18. При заболеваниях сердца мед можно употреблять небольшими порциями: 1 ч. или 1 ст.ложка 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами или другими пищевыми продуктами.

19. Для лечения гипертонической болезни народная медицина рекомендует мед с соком овощей. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. Стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена или редьки (натертый хрен предварительно настаивают на воде в течение 36ч.) и сок одного лимона тщательно перемешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст.ложке 2-3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

20. При ослабленной сердечной мышце мед сочетают с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. 1 ст.ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Принимать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.

21. При сосудистых заболеваниях ног (эндартриит, варикозное расширение вен) ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком. 250 г очищенного, натертого или размятого в ступе чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 ст.ложке за 40 мин. до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При простудных заболеваниях хорошо применять липовый, донниковый мед, которые дают наилучший положительный результат. Мед эффективен с малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом наблюдается взаимоусиливающий лечебный эффект меда и лекарственных растений.

При кашле во время заболевания коклюшем, остром и хроническом бронхите в качестве отхаркивающего и смягчающего средства рекомендуется принимать настой, сделанный по рецепту 12 (см. выпуск 1 "Мед и лечение").

22. На стакан чая или горячего молока 1 ст.ложку меда. Принимать на ночь.

23. Сок одного или половины лимона на 100 г меда. Употреблять перед сном по 1 ст.ложке с горячим чаем или молоком.

24. Сок хрена и меда в соотношении 1:1. Принимать 2 раза в день по 1 ст.ложке утром и вечером.

25. На стакан горячего молока 1 ст.ложка меда, 30 г смальца. принимать 2-3 раза в день.

26. Редька с медом от кашля. В верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделать углубление для 2 ст.ложек меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3-4 ч. Взрослым и детям при кашле давать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды. Не забывать принимать перед сном.

27. Сварить в воде 1 лимон на медленном огне в течение 10 мин., разрезать его и отжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст.ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. Принимать при редком кашле - 1 ч.ложку в день; если кашель по ночам - 1 ч.ложку перед сном, вторую во время пробуждения от кашля ночью; при очень сильном кашле по 1 ч.ложке утром натощак, перед обедом и после обеда, перед и после ужина и на ночь. Это средство очень эффективно.

28. Смесь из 1 ч.ложки меда, 2 ст.ложек семян аниса и щепотки соли залить стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать при кашле по 2 ст.ложки каждые 2 ч.

29. Маленьким детям при коклюше можно рекомендовать средство: 1 часть меда смешать с 1 частью теплого оливкового масла. Давать ребенку по 1 ч.ложке несколько раз в течение дня.

30. При воспалительных заболеваниях глотки, гортани и трахеи принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 ч.ложке до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

31. При насморке применяют 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы. Закапывают по 5-6 капель сока в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

32. Заварить 1 ст.ложку высушенных листьев растения мать-и-мачеха в стакане ки-



пятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Принимать <u>как отхаркивающее</u> по 1 ст.ложке 2-3 раза в день.

33. Заварить 1 ст.ложку высушенных плодов бузины черной в стакане кипятка. Настаивать 20 мин., процедить, добавить 1 ст.ложку меда. Принимать <u>как потогонное</u> по 1/4 стакана.

34. Заварить 1 ст.ложку цветов липы мелколистной в стакане кипятка. через 20 мин. процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Применять <u>как потогонное</u> по 1/4-1/2 стакана.

35. Заварить 2 ст.ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Через 10-15 мин. добавить 1 ст.ложку меда и в теплом виде принимать <u>как потогонное перед</u> сном.

36. Заварить 1 ст.ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной в стакане кипятка, остудить, процедить, добавить 1 ч.ложку меда. Прин[illegible] [illegible]

37. [illegible] эффективна медо[illegible] кашица: [illegible] натереть на мелкой терке, смешать 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 ст.ложке, запивая теплой водой.

38. <u>При бессоннице, повышенной раздражительности и возбудимости</u>: 1 ст.ложку меда растворить в стакане воды комнатной температуры, употреблять перед сном. Помните, нет более безвредного снотворного, чем мед.

39. Медовые ингаляции (30% раствор меда на воде) <u>при заболеваниях верхних дыхательных путей</u> (рините, ларингите, синусите, трахеите, бронхиальной астме) проводятся с помощью специальных аппаратов-ингаляторов. В домашних условиях используется чайник с небольшим количеством воды. После закипания воды добавить 1 ст.ложку меда и на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15-20 мин.

40. <u>При заболевании печени, желчного пузыря, селезенки</u>: смешать стакан меда и стакан сока черной редьки, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана. Смесь при систематическом употреблении предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает гемоглобин в печени, улучшает процессы тканевого обмена, благоприятно влияет на процессы пищеварения в кишечнике.

41. <u>При заболеваниях почек</u>: на стакан отвара шиповника 1 ложка меда. Рекомендуется принимать систематически.

42. <u>Как противовоспалительное средство</u> при воспалении легких, артритах, ангине применяется для компрессов смесь: 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки.

43. Каша из семян тыквы с медом. Используется как глистогонное средство. Высушенные и очищенные от кожуры семена тыквы (300 г) небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду (не более 50 мл) и мед (15 г). Взрослому принимать натощак по 1 ч.ложке с перерывами на протяжении часа. через 3 часа следует принять слабительное (например, 20 г сульфата магния), а через полчаса поставить очистительную клизму. Детям 2-3 лет дают на прием 50 г семян, 3-4 лет - 70 г, 5-7 лет - 100 г, 10-12 лет - 150 г. Обычно медово-тыквенная каша дается несколько раз с перерывами в 2-3 дня.

44. Противовоспалительное действие меда при заболеваниях кишечника, спастических запорах. Тыквенная каша с медом, улучшающая моторную функцию кишечника, усиливающая мочеотделение и выделение солей из организма: очистив тыкву от кожи и семян, нарезав маленькими кусочками, припустить ее со сливочным маслом, затем засыпать манную крупу или пшено, предварительно распаренное, добавить мед, соль и варить до готовности. На 500 г тыквы - 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы, 2 ст.ложки меда и 50 г сливочного масла.

45. Настои и отвары трав с медом при лечении ожогов и обморожений носа. В небольшую емкость выдавить немного крема (детский, питательный, для рук), добавить 1 мл экстракта алоэ (например, содержимое 1 ампулы), 1 мл настоя зверобоя (из расчета 15 г зверобоя на стакан воды) и 0,5 ч.ложки меда. Добавить щепотку пшеничной муки и все хорошо перемешать. Смазывать поврежденную поверхность не менее 2 раза в день. Применять при I-II степенях ожога в качестве первой помощи и при обморожениях легкой степени.

46. При хронических тонзиллитах у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3 ежедневно на протяжении 2 недель, а в последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется проводить [illegible].

47. При ночном недержании мочи у детей хорошо принимать мед перед сном (1-2 ч.ложки). Более эффективным является употребление меда вместе с настоем тысячелистника и полевого хвоща (по 1 ч.ложке каждой травы на стакан кипятка, настаивать 2 ч., процедить) принимать по 0,5 стакана.

48. При атеросклерозе сок лука смешивать с медом в пропорции 1:1, принимать 2-3 раза в день по 1 ст.ложке.

49. При воспалении мочевых и дыхательных путей применять чай из цветов алтея с медом: 1 ч.ложка алтея на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.ложке несколько раз в день.

50. При бронхитах, астме как отхаркивающее и мочегонное средство: чай из цветков клевера лугового с медом. Пить теплым.

51. При упорном кашле применять питье: 500 г очищенного и размельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 ч. Жидкость хранить в бутылке с плотно закрывающейся пробкой. Принимать по 1 ст.ложке 3-4 раза в день.

Знания о продуктах пчеловодства, механизмах их действия на организм здорового и больного человека постоянно обогащаются. Рекомендуем Вам следить за новинками литературы по данной теме.

В третьем выпуске "Пчелы - косметике" применение меда и продуктов пчеловодства в косметике и при лечении кожных болезней.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПУСКАМИ ФИРМЫ "ВОСТОК"

ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982 г.

изд. "Красное знамя". МЛ 02627. зак.159-500.000. Цена 50 коп.

Путь в страну здоровья

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпусков серии "ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ": "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчелы - косметике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства, народной, отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мед как пищевое и лечебное средство применяют при истощении и ослаблении организма. Наиболее популярные рецепты, рекомендуемые при заболевании туберкулезом и потребности организма в усиленном питании (нумерация рецептов сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение").

13. Мед 100-150 г в день с молоком.

14. Разогреть (но не кипятить!) вместе: 10 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г сока алоэ (столетника) и 100 г какао.

Принимать по 1 ст.ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

15. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор), настаивать в темноте при температуре 4-8°С в течение 4-[illegible] Принимать по 1 ст. ло[illegible] раза в день за 30 мин. д[illegible]

16. Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержать в темноте при температуре 4-8°С в течение 12-14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать 1-1,5 ч., полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда.

Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

17. Смешать вместе 100 г меда, 100 г гусиного (свиного) сала, 100 г какао и 15 г сока

Восток

Путь в страну Здоровья

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпусков серии "ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ": "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчелы - косметике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства, народной, отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мед как пищевое и лечебное средство применяют при истощении и ослаблении организма. Наиболее популярные рецепты, рекомендуемые при заболевании туберкулезом и потребности организма в усиленном питании (нумерация рецептов сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение")

13. Мед 100-150 г в день ... молоком

14. Разогреть (но не кипятить!) вместе 10 г меда, 100 г сливочного масла, 100 ... смальца или гусиного ... 15 г сока алоэ (сто... 100 г какао

Принимать по 1 ст. л... стакан горячего моло... за в день (утром и веч...

15. Листья алоэ пром... мельчить и отжать со... сока алоэ смешать с 2... да и 350 г вина (кагор)... ивать в темноте при т... туре 4-8°С в течение 4... Принимать по 1 ст. л... раза в день за 30 мин...

16. Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержать в темноте при температуре 4-8°С в течение 12-14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать 1-1,5 ч., полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин...

17. См... да, 100 ... сала ...

алоэ, принимать по 1 ст.ложке на стакан горячего молока. Сало можно заменить сливочным маслом, исключить какао. Принимать по 1 ст.ложке 2 раза в день (утром и вечером). Смесь эффективна и при желудочно-кишечных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Глюкоза - необходимый энергетический материал, в первую очередь, для мышечной ткани, в том числе для мышцы сердца. Поэтому мед рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое, питательное средство.

18. При заболеваниях сердца мед можно употреблять небольшими порциями: 1 ч. или 1 ст.ложка 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами или другими пищевыми продуктами.

19. Для лечения гипертонической болезни народная медицина рекомендует мед с соком овощей. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. Стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена или редьки (натертый хрен предварительно настаивают на воде в течение 36ч.) и сок одного лимона тщательно перемешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст.ложке 2-3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

20. При ослабленной сердечной мышце мед сочетают с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. 1 ст.ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Принимать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.

21. При сосудистых заболеваниях ног (эндартриит, варикозное расширение вен), ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком. 250 г очищенного, натертого или размятого в ступе чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 ст.ложке за 40 мин. до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

[illegible]

При простудных заболеваниях хорошо применять липовый, донниковый мед, которые дают наилучший положительный результат. Мед [illegible] с другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом наблюдается взаимоусиливающий лечебный эффект меда и лекарственного растения.

При кашле во время заболевания коклюшем, остром и хроническом бронхитах в качестве отхаркивающего и смягчающего средства рекомендуется принимать настой, сделанный по рецепту 12 (см. выпуск 1 "Мед и лечение").

22. На стакан чая или горячего молока 1 ст.ложку меда. Принимать на ночь.

23. Сок одного или половины лимона на 100 г меда. Употреблять перед сном по 1 ст.ложке с горячим чаем или молоком.

24. Сок хрена и меда в соотношении 1:1. Принимать 2 раза в день по 1 ст.ложке утром и вечером.

25. На стакан горячего молока 1 ст.ложка меда, 30 г смальца. принимать 2-3 раза в день.

26. Редька с медом от кашля. В верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделать углубление для 2 ст.ложек меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3-4 ч. Взрослым и детям при кашле давать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды. Не забывать принимать перед сном.

27. Сварить в воде 1 лимон на медленном огне в течение 10 мин., разрезать его и отжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст.ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. Принимать при редком кашле - 1 ч.ложку в день; если кашель по ночам - 1 ч.ложку перед сном, вторую во время пробуждения от кашля ночью; при очень сильном кашле по 1 ч.ложке утром натощак, перед обедом и после обеда, перед и после ужина и на ночь. Это средство очень эффективно.

28. Смесь из 1 ч.ложки меда, 2 ст.ложек семян аниса и щепотки соли залить стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать при кашле по 2 ст.ложки каждые 2 ч.

29. Маленьким детям при коклюше можно рекомендовать средство: 1 часть меда смешать с 1 частью теплого оливкового масла. Давать ребенку по 1 ч.ложке несколько раз в течение дня.

30. При воспалительных заболеваниях глотки, гортани и трахеи принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 ч.ложке до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

31. При насморке применяют 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы. Закапывают по 5-6 капель сока в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

32. Заварить 1 ст.ложку высушенных листьев растения мать и мачеха в стакане ки

пятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Принимать как отхаркивающее по 1 ст.ложке 2-3 раза в день.

33. Заварить 1 ст.ложку высушенных плодов бузины черной в стакане кипятка. Настаивать 20 мин., процедить, добавить 1 ст.ложку меда. Принимать как потогонное по 1/4 стакана.

34. Заварить 1 ст.ложку цветов липы мелколистной в стакане кипятка. через 20 мин. процедить и добавить 1 ст.ложку меда. Применять как потогонное по 1/4-1/2 стакана.

35. Заварить 2 ст.ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Через 10-15 мин. добавить 1 ст.ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное перед сном.

36. Заварить 1 ст.ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной в стакане кипятка, остудить, процедить, добавить 1 ч.ложку меда. Прим[illegible]

37. [illegible] медов[illegible] [illegible] с медом [illegible] и принимать [illegible] по 1 ст.ложке, запивая [illegible] водой.

38. При [illegible] и возбудимости: 1 ст.ложку меда растворить в стакане воды комнатной температуры, употреблять перед сном. Помните, нет более безвредного снотворного, чем мед.

39. Медовые ингаляции (30% раствор меда на воде) при заболеваниях верхних дыхательных путей (рините, ларингите, синусите, трахеите, бронхиальной астме) проводятся с помощью специальных аппаратов-ингаляторов. В домашних условиях используется чайник с небольшим количеством воды. После закипания воды добавить 1 ст.ложку меда и на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15-20 мин.

40. При заболевании печени, желчного пузыря, селезенки: смешать стакан меда и стакан сока черной редьки, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана. Смесь при систематическом употреблении предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает гемоглобин в печени, улучшает процессы тканевого обмена, благоприятно влияет на процессы пищеварения в кишечнике.

41. При заболеваниях почек: на стакан отвара шиповника 1 ложка меда. Рекомендуется принимать систематически.

42. Как противовоспалительное средство при воспалении легких, артритах, ангине применяется для компрессов смесь: 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки.

43. Каша из семян тыквы с медом. Используется как глистогонное средство. Высушенные и очищенные от кожуры семена тыквы (300 г) небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду (не более 50 мл) и мед (15 г). Взрослому принимать натощак по 1 ч.ложке с перерывами на протяжении часа. Через 3 часа следует принять слабительное (например, 20 г сульфата магния), а через полчаса поставить очистительную клизму. Детям 2-3 лет дают на прием 50 г семян, 3-4 лет - 70 г, 5-7 лет - 100 г, 10-12 лет - 150 г. Обычно медово-тыквенная каша дается несколько раз с перерывами в 2-3 дня.

44. Противовоспалительное действие меда при заболеваниях кишечника, спастических запорах. Тыквенная каша с медом, улучшающая моторную функцию кишечника, усиливающая мочеотделение и выделение солей из организма: очистив тыкву от кожи и семян, нарезав маленькими кусочками, припустить ее со сливочным маслом, затем засыпать манную крупу или пшено, предварительно распаренное, добавить мед, соль и варить до готовности. На 500 г тыквы - 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы, 2 ст.ложки меда и 50 г сливочного масла.

45. Настои и отвары трав с медом при лечении ожогов и обморожений носа. В небольшую емкость выдавить немного крема (детский, питательный, для рук), добавить 1 мл экстракта алоэ (например, содержимое 1 ампулы), 1 мл настоя зверобоя (из расчета 15 г зверобоя на стакан воды) и 0,5 ч.ложки меда. Добавить щепотку пшеничной муки и все хорошо перемешать. Смазывать поврежденную поверхность не менее 2 раза в день. Применять при I-II степенях ожога в качестве первой помощи и при обморожениях легкой степени.

46. При хронических тонзиллитах у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3 ежедневно на протяжении 2 недель, а в последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натощак.

47. При ночном недержании мочи у детей хорошо принимать мед перед сном (1-2 ч.ложки). Более эффективным является употребление меда вместе с настоем тысячелистника и полевого хвоща (по 1 ч.ложке каждой травы на стакан кипятка, настаивать 2 ч., процедить) принимать по 0,5 стакана.

48. При атеросклерозе сок лука смешивать с медом в пропорции 1:1, принимать 2-3 раза в день по 1 ст.ложке.

49. При воспалении мочевых и дыхательных путей применять чай из цветов алтея с медом: 1 ч.ложка алтея на стакан кипятка. Принимать по 1 ст.ложке несколько раз в день.

50. При бронхитах, астме как отхаркивающее и мочегонное средство: чай из цветков клевера лугового с медом. Пить теплым.

51. При упорном кашле применять питье: 500 г очищенного и размельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 ч. Жидкость хранить в бутылке с плотно закрывающейся пробкой. Принимать по 1 ст.ложке 3-4 раза в день.

Знания о продуктах пчеловодства, механизмах их действия на организм здорового и больного человека постоянно обогащаются. Рекомендуем Вам следить за новинками литературы по данной теме.

В третьем выпуске "Пчелы - косметике" применение меда и продуктов пчеловодства в косметике и при лечении кожных болезней.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЫПУСКАМИ ФИРМЫ "ВОСТОК"

ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982 г.

МЛ 02627 изд. «ВТ» зак. 1892. ВТИК зак. 1275. Цена 50 коп.

Путь в страну здоровья

ВЫПУСК ТРЕТИЙ

Первые семь выпусков серии "ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ": "Мед и лечение" (2 выпуска), "Пчелы - косметике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутствующие продукты пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства, народной, отечественной и зарубежной медициной, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

ПЧЕЛЫ - КОСМЕТИКЕ

Продукты пчеловодства, обладающие уникальной биологической активностью, стали незаменяемыми компонентами косметических препаратов. Они все шире используются при изготовлении косметических кремов и губных помад, шампуней и туалетного мыла, всевозможных лосьонов, зубной пасты, туши для ресниц, выпускаемых промышленностью. Знание свойств косметических изделий, приготовленных на основе продуктов пчеловодства, поможет каждому выбрать нужное средство и правильно им пользоваться.

ВЫПУСКАЕТСЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ

Пчелиный воск входит в состав многих косметических средств. Его добавляют для поддержания определенной консистенции, вязкости кремов, эмульсий, зубных паст, твердых дезодорантов и пр. Содержание в пчелином воске эфиров, органических кислот, витамина А и наличие бактериостатических веществ, препятствующих росту и размножению микробов, сделали его незаменимым компонентом косметических препаратов. Немаловажное значение имеет и абсолютная безвредность пчелиного воска.

Маточное пчелиное молочко, содержащее протеины, жиры, сахар, комплекс витаминов, минеральные вещества, гормоны и тонизирующие вещества, входит в рецептуру таких кремов, как "Нектар", "Лада", "Сказка", "Медок". Это питательные и тонизирующие кремы для сухой и нормальной кожи. Например, биокрем "Лада" поднимает тонус и улучшает жизнедеятельность кожи; пригоден и для жирной кожи, имеет нежную консистенцию, оказывает смягчающее действие.

С добавлением лиофилизированного (сухого) маточного пчелиного молочка выпускаются шампуни "Лецитиновый" и "Розовый жемчуг", мыло "Лесная нимфа", обладающие тонким, нежным ароматом, а также кремы для мужчин "Чародейка", "Одиссей", "Консул" и "Спутник". Шампуни очень хороши для сухих волос, а мыло - для кожи рук, чувствительной к раздражению. Мылом "Лесная нимфа" хорошо мыть сухие волосы.

Пчелиный мед содержит крем "Медовый", применяемый для сухой кожи и проведения косметического массажа.

Экстракт цветочной пыльцы, богатой аминокислотами, витаминами, протеинами, антибиотиками содержится в креме "Нежность" и лосьоне "Надежда" и придает им, наряду с питательными качествами, противовоспалительные и тонизирующие свойства.

Экстракт прополиса используется в детском креме "Карлсон" и зубной пасте "Прополисная", придавая им антибактериальные, фунгицидные (противогрибковые) и противовоспалительные свойства. Экстракт прополиса добавляется и в тушь для ресниц "Пчелка", придавая

ей противовоспалительные свойства.

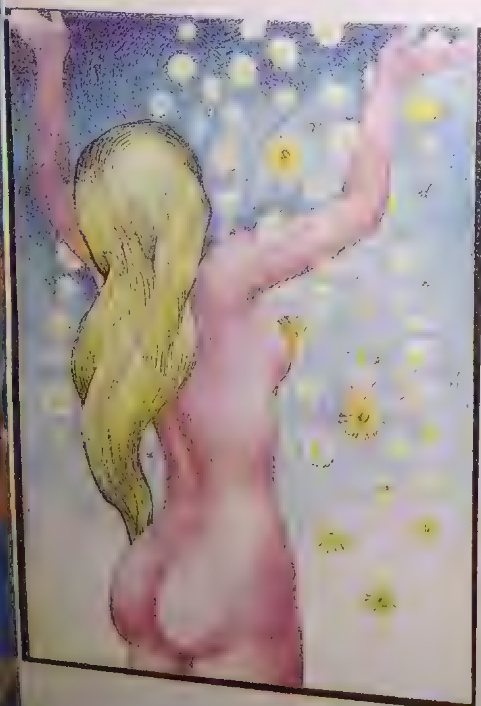
РЕКОМЕНДУЕТ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Издревле широко использует мед и другие продукты пчеловодства для косметических целей народная медицина, предлагаем вам наиболее популярные рецепты.

МЕДОВЫЕ СМЕСИ И ШАМПУНИ ДЛЯ ВОЛОС

Мед с различными компонентами успешно применяют для укрепления и улучшения роста волос. (Нумерация рецептов в выпусках идет сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение").

52. Смесь для укрепления волос. К 4 частям натертого на терке лука (кашице), хорошо перемешивая, добавить 1 часть меда. Смесь втереть в кожу головы, оставив на 30 мин., покрыв голову резиновой шапочкой или полиэтиленовым пакетом, а затем смыть теплой водой. Если волосы очень сухие, то к смеси добавить немного оливкового масла, втереть в корни волос за 1 ч. до мытья головы. Затем волосы вымыть с мылом или шампунем.



53. Медовый шампунь для смягчения волос. 30 г аптечной ромашки залить 100 г крутого кипятка и настоять в течение 1 ч., процедить и добавить 1 дес.ложку меда. Предварительно вымытые (сухие волосы можно вымыть мылом "Лесная нимфа") и слегка вытертые полотенцем волосы обильно смочить этим раствором. Через 30-40 мин. волосы промыть теплой водой без мыла. Очень сухие волосы обрабатывать так не чаще раза в 10-12 дней, жирные - раз в 6-7 дней.

54. Смесь для обесцвеченных, пересушенных солнцем волос. 1 ст.ложку меда, 1 ч.ложку касторового масла, 1 ч.ложку сока алоэ смешать и за 30-40мин. до мытья головы втереть в волосы. После этого вымойте голову, ополосните волосы отваром или настоем ромашки, крапивы, а затем чистой водой. Такие процедуры надо делать один-два раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. Эти маски для волос рекомендуются делать и после химической завивки.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА И РУК НА ОСНОВЕ МЕДА

Ценность меда для косметических кремов, помимо фитогормональных и биоактивизирующих факторов, в первую очередь, в его смягчающих свойствах и способности вызвать путем осмоса увеличенный поток крови к кожной ткани, улучшая ее питание. Кремы наносятся на предварительно очищенную кожу лица путем простого умывания или с помощью специальных веществ. Кремы, содержащие мед, не рекомендуются тем, у кого на лице расширенные капилляры.

55. Растереть 1 ст.ложку сливочного масла с 1 ч.ложкой меда и 1 ст.ложкой кашицы из плодов рябины (можно яблока, груши, сливы, айвы, хурмы). Крем хорошо питает кожу, делает ее нежной и эластичной.

56. К 100 г меда добавить 100г миндального масла, хорошо смешать, наносить на вымытую поверхность кожи тонким слоем.

57. Смешать 3 ст.ложки глицерина, 1 ч.ложку нашатырного спирта, 1 ч.ложку меда с 0,5 стакана воды до получения однородной массы. Перед употреблением взбалтывать. Хорошо смягчает кожу рук, делает ее нежной и приятной, устраняет сухость и шелушение.

58. К 100г меда добавить 100г миндального масла и 1 г салициловой кислоты. Смесь наносить на кожу лица и рук тонким слоем. Применять против шелушения и угрей на коже.

59. Обветренные губы рекомендуется смазывать медом (через 20 мин. губы вытереть).

ОЧИЩАЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Пчелиный воск содержит значительное количество витамина А, необходимого для нормального развития клеток покровного эпителия кожи, хорошо всасывается кожей и придает ей гладкий и нежный вид. Кремы и маски с применением воска готовятся следующим образом: все компоненты нагревать на слабом огне в глиняной посуде до полного растворения воска, перемешивая, охладить. Применять можно утром и вечером, избыток снимать салфеткой.

60. Очищающий крем: 6 г воска, 0,5 г буры, 27,5 г персикового масла, 16 г воды.

61. Питательный крем: 3 г воска, 6 г спермацета, 24 г персикового масла, 4 г глицерина.

62. Крем для жирной кожи: 5 г воска, 5 г нашатырного спирта, 7,5 г воды.

МЕДОВЫЕ МАСКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ, СМЯГЧЕНИЯ, ПИТАНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МОРЩИН КОЖИ ЛИЦА

Медовые маски готовятся из натурального меда с добавлением других веществ

(яичного желтка, глицерина, сока лимона и др.). Все маски накладываются на предварительно вымытую или очищенную специальными веществами кожу. Медовые маски рекомендуется применять 1-2 раза в неделю в течение 1-1,5 месяцев, спустя 2-3 месяца курс желательно повторить. Маски по рецептам 63-69 наносятся на кожу лица на 10-15 минут, а по рецептам 70-73 - на 20-30 мин., смывать маску теплой водой.

63. Тщательно перемешать 1 часть кашицы одной из свежих трав (листья одуванчика, арники, ромашки, мяты, крапивы, шалфея, подорожника, размятые в ступке с добавлением кипяченой воды) или сока винограда с 1 частью меда. Применять при сухой, стареющей коже.

64. В полстакана кипятка всыпать горсть липового цвета, накрыть стакан блюдцем и настоять 15 мин., добавив немного (на кончике чайной ложечки) меда. Маска очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение. Оставшийся отвар можно сохранить в холодильнике до утра следующего дня и повторить процедуру. Результат заметен уже через 4-5 дней.

65. К 100 г меда (если мед закристаллизовался, то его слегка разогреть) добавить 25 г спирта и 25 г воды, размешать до однородной массы. Очищает и смягчает кожу, оказывает дизинфицирующее действие.

66. Тщательно перемешать до получения однородной массы 90 г ячменной муки, 35г меда, белок 1 яйца. Рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

67. К 1 желтку добавить 1 ст.ложку меда и тщательно перемешать. Маску накладывать на кожу лица перед утренним туалетом. Предупреждает появление морщин на лице при сухой коже.

68. 2 ст.ложки муки, белок 1 яйца, 1 ч.ложку меда тщательно перемешать до получения однородной тестообразной массы. Рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

69. 100 г меда смешать с соком 1 лимона. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

70. 1 желток, 1 ст.ложка сметаны или растительного масла и 1 ст.ложка меда смешиваются и растираются в однородную массу. Смесь ватным тампоном послойно наносится на лицо и шею (при подсыхании первого слоя наносится второй, а затем третий). Через 20-25 мин. осторожно снимается ватным тампоном. Смягчающая для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи.

71. Смешать 1 ч.ложку глицерина, 1 ч.ложку меда, 2 ч.ложки воды и, растирая до получения однородной массы, постепенно добавить 1 ч.ложку пшеничной муки. Смягчающая маска для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи.

72. Оказывает прекрасное действие при увядающей коже маска: 1 ч.ложка меда, 1 желток, 1 ч.ложка растительного масла, 1 ч.ложка сока рябины.

73. 2 ст.ложки творога растереть с 1 ст.ложкой молока и 1 ч.ложкой меда. Маска делает кожу мягкой, бархатистой, хорошо очищает ее.

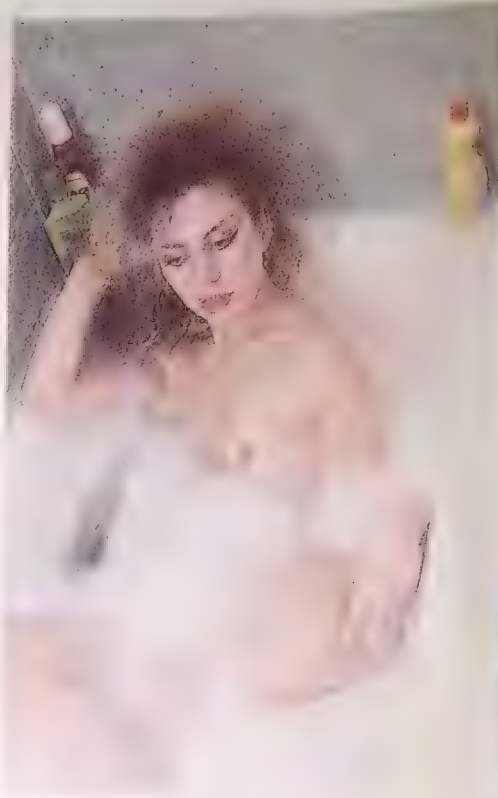
МАСКИ НА ОСНОВЕ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И УДАЛЕНИЯ МОРЩИН

О том, как приготавливаются смеси с воском, смотрите выше. Маски можно накладывать утром и вечером на 15-20 мин., они не только предохраняют лицо от морщин, но и устраняют уже появившиеся морщины. Очищают лицо мягкой тряпочкой.

74. 50 г воска, 70 г меда, сок 1 луковицы белой лилии.

75. 30 г воска, 30 г меда, 30 г сока лука, 30 г сока луковицы белой лилии.

76. 10 г воска, 10 г персикового масла, 10 г ланолина, 50г вазелина, 0,5 г сернокислого цинка, 1 г азотнокислого висмута, 8 г окиси цинка.



МЕДОВЫЕ СОСТАВЫ ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ КОЖИ И ПРИЕМА ВАНН

Применение меда для умывания и различных ванн очень благотворно влияет на кожу лица и тела. После таких процедур кожа становится мягкой, бархатистой, мед хорошо питает ее.

77. 1 ст.ложку меда развести в 2 стаканах теплой воды, раствором на ночь протирать (умывать) лицо 5-7 мин.

78. Смешайте цельное молоко с медом и вылейте эту смесь в ванну с горячей водой. После такой ванны сухая кожа станет нежной и шелковистой.

Сухую кожу лица также полезено протирать смесью меда и молока.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Народная медицина с давних пор пользуется медом и другими продуктами пчеловодства при некоторых заболеваниях кожи. Так, для лечения нарывов прикладыва-

ют мед, смешанный с мукой, успешно применяют медовые мази при лечении туберкулеза кожи, чешуйчатых кожных сыпях, угрях и других заболеваниях.

79. При лечении угрей используется огуречный сок и мед: 3 ст.ложки измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают 2-3 ч., процеживают, отжимают осадок и к настою добавляют 1 ч.ложку меда, размешивая до полного растворения. Ватным тампоном смочить лицо и подождать высыхания смеси, спустя 30-40 мин. лицо вымыть прохладной водой. Можно этим составом протирать лицо после умывания.

80. При угревой сыпи и себорейном дерматите используется настой шалфея с медом: 1 ст.ложку листьев шалфея залить 1-1,5 стаканами кипятка, настоять под крышкой 30-40 мин. (в т.ч. 5 мин. на очень слабом огне), процедить и к стакану настоя добавить 0,5 ч.ложки меда, хорошо размешивая. Теплым настоем делать примочки 2-3 раза в день.

81. Для лечения угревой сыпи, жирной кожи: в стакан теплой воды добавить 1 ч.ложку меда и 1 ч.ложку настоя календулы, перемешать раствор. Применять в виде примочек. Для лечения экземы, флегмонозных угрей, болезненных мозолей см. рецепт 6 в первом выпуске "Мед и лечение".

82. Для лечения мокнущей экземы рук используют прополис и кору дуба: к стакану отвара дубовой коры, приготовленного из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, добавляют 1 ч.ложку спиртовой (30-40%) настойки прополиса. Эту смесь наносят на кожу.

83. При потливости ног делают ножные ванночки из отвара дубовой коры (1 часть коры на 10 частей воды) с добавлением к 1 л отвара 10 г спиртовой настойки прополиса. Температура ванночки не более +38°С, продолжительность - 20 мин.

84. Рецепт 82 используют и для лечения жирной себореи, но добавляется при этом к стакану отвара дубовой коры с прополисом еще и 1 ч.ложка меда. Смесью протирают кожу лица или втирают в корни волос при жирной себорее волосистой части головы.

85. Экзема ушей, зуд в ушах у больных, склонных к аллергическим реакциям на антибиотики и другие лекарственные препараты, можно лечить смесью настойки прополиса и настоя грецких орехов: 10 г измельченной скорлупы незрелого грецкого ореха 4-5 дней настаивать в 100 г этилового спирта (70%), настой процедить и добавить в него равное количество настойки прополиса. Протирать смесью зудящую кожу наружных слуховых проходов, а при экземе - на 30-40 мин. 2-3 раза в день вставлять в уши марлевые турундочки (жгутики), смоченные смесью. Обычно лечение продолжается не более 7-10 дней.

86. Для удаления мозолей и омозоленностей применяют прополис в чистом виде: предварительно делают теплую ванночку (10-15 мин.), после чего кожу протирают, накладывают на мозоль тонким слоем разогретый кусочек прополиса и фиксируют бинтом на 5 дней. Процедуру повторяют 3 раза. После снятия повязки и ванны размягченную мозоль удаляют механически.

87. При трещинах грудных сосков у кормящих женщин эффективна прополисная мазь: расплавить 100 г вазелина или животного жира, довести до кипения, снять с огня и охладить до 50-60°С, добавить 10 г размельченного прополиса, снова нагреть до 70-80°С при непрерывном помешивании в течение 8-10 мин. Посуда при этом должна быть плотно закрыта. Смесь фильтруют в горячем виде через марлю и охлаждают при постоянном помешивании. Остывшая мазь готова к употреблению. Хранят прополисную мазь в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.



ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Изд-во Саратовского университета, 1988.

Френкель М.М. И пчелы лечат. М.:Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства - пища, здоровье, красота. Бухарест, изд-во Апимондия, 1982г.

изд. "Красное знамя". МЛ 01578. Зак.160-500000. Цена 50 коп.

Путь в страну здоровья

ВЫПУСК ЧЕТВЕРТЫЙ

[illegible] серии "ПУТЬ В [illegible] ЗДОРОВЬЯ": "Мед и лечение" [illegible] метике", "Мед и кулинария" (2 выпуска), "Сопутству[illegible] пчеловодства" (2 выпуска) собрали наиболее эффективные [illegible] здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выра[illegible] продуктов пчеловодства народной отечественной и зарубеж[illegible] применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в [illegible]

МЕД И КУЛИНАРИЯ

[illegible] нари[illegible] и го[illegible] [illegible] [illegible] ном

Мед - единственный сла[illegible] продукт, обладающий р[illegible] ценнейших свойств. Полезные [illegible] и лечебные свойства меда заложены в его богатом, разнообразном химическом составе. Мед восполняет любой пробел в ежедневном питании человека. Широкий ассортимент предлагаемых рецептов с использованием меда при правильном их подборе и систематическом употреблении позволит Вам корректировать витаминную и минеральную ценность суточного рациона на протяжении всего года.

Ассортимент напитков и блюд с применением меда настолько широк и разнообразен, а их количество составляет не одну сотню, поэтому отбирая рецепты, мы руководствовались следующими соображениями. Учитывалось: обеспечение сохранности целебных и вкусовых свойств меда при приготовлении напитков и блюд; максимальная полезность отбираемых рецептов по витаминному и минеральному составу с позиций последних достижений науки о питании; по возможности простота приготовления и доступность компонентов, хотя не отбрасывались наиболее интересные сложные рецепты. Для [illegible] места под некоторы[illegible] ми объединены не[illegible] рецептов, в которых заменяется всего один-два компонента. Один совет. Всегда лучше заменить сахар медом в [illegible], киселях, компотах, на[illegible]итках, коктейлях и прочих блюдах. Помните, 100-150 г меда в день укрепят Ваше здоровье, продлят молодость, активное долголетие. (Нумерация рецептов в выпусках идет сквозная, начиная с первого выпуска "Мед и лечение").

ХОЛОДНЫЕ МЕДОВЫЕ НАПИТКИ

Напитки, приготовленные на основе овсяных отваров и пшеничных отрубей, не только хорошо утоляют жажду, но и рекомендуются людям, страдающим заболеваниями сердечно сосудистой системы, пищевого канала, нарушением обмена веществ. С добавлением сушеных или свежих фруктов и других плодов, богатых витаминами, органическими кислотами, минеральными солями и микроэлементами, эти напитки приобретают свойства общеукрепляющих, тонизирующих.

88. НАПИТОК ИЗ ОВСА. Вода - 1,5 л, овес - 1,5 стакана, мед - 1 ст.ложка, лимон - 0,5 шт. Выход - 1 л.

Овес перебрать, промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Настаивать в теплом месте 3-4 ч. В конце настаивания добавить [illegible] нарезанную или натертую на крупной терке цедру лимона, процедить, добавить мед, лимонный сок. Подавать теплым.

89. НАПИТОК ИЗ ОВСА, КЛЮКВЫ И ИЗЮМА. Вода - 1,5 л, овес - 1 стакан, клюква - 0,5 стакана, изюм - 0,25 стакана, мед - 2-3 ч.ложки. Выход - 1 л.

Овес и изюм перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения и настоять в теплом месте около 3 ч. Затем на сильном огне довести до кипения, всыпать размятую клюкву, дать закипеть и настаивать 1 ч. Отвар процедить, добавить мед. Пить теплым или холодным.

90. НАПИТОК ИЗ ОВСА И КАЛИНЫ. Вода - 1,5 л, овес - 1 стакан, калина - 0,5 стакана, мед - 2-3 ч.ложки. Выход - 1 л. Приготовление см. по рецепту 89.

91. НАПИТОК ИЗ ОВСА И ОБЛЕПИХИ. Вода - 1,5 л, овес - 1 стакан, облепиха - 0,75 стакана, мед - 2-3 ч.ложки. Выход - 1 л. Приготовление см. по рецепту 89.

92. НАПИТОК ИЗ ОВСА, ОБЛЕПИХИ И ИЗЮМА. Вода - 1,5 л, овес - 1 стакан, облепиха - 0,75 стакана, изюм - 0,25 ста-

кана, мед - 2-3 ч.ложки. Выход - 1 л. Приготовление см. по рецепту 89.

Квас - это прохладительный напиток, который готовят из ягод, фруктов, хлеба и других продуктов. Квасы с другими напитками смешивать нельзя.

93. КВАС ПЕТРОВСКИЙ. Вода - 4,5 л, хлеб ржаной сушеный - 800 г. сахар - 400 г, дрожжи - 25 г, мед - 100 г, хрен столовый - 100 г. Выход - 5 л. Сухари залить кипятком, настоять в тепле 3-4 ч. Полученное сусло процедить, добавить дрожжи, сахар и поставить в тепло на 10-12 ч, вновь процедить, разлить в бутылки, укупорить и поместить в холодный шкаф. Предварительно в бутылки (по 0,5 л) положить по 10 г меда и хрена. Квас готов через сутки.

94. ХЛЕБНЫЙ КВАС С МЕДОМ И ХРЕНОМ. Хлебный квас - 5 л, мед - 120-150 г, хрен - 25-30 г. Очищенный и помытый хрен мелко нарезать, смешать с нагретым до 50 градусов медом. Заправленный этой смесью квас выдержать сутки в прохладном помещении.

95. НАПИТОК ИЗ ИНЖИРА И МОРКОВИ. Вода - 0,5 л, инжир сушеный - 1 стакан, сок морковный - 1 стакан, мед - по вкусу. Выход - 1 л. Инжир хорошо промыть теплой водой, пропустить через мясорубку. Измельченную массу залить кипятком, размешать, довести до кипения. Снять с огня и дать настояться 1-2 ч, процедить, добавить мед и охладить. Затем влить морковный сок.

96. НАПИТОК КАРОТИНОВЫЙ. Вода - 1 стакан, сок морковный - 2 стакана, сок апельсиновый - 1 стакан, лимон - 2 шт., мед - 1 ст.ложка. Выход - 1 л. Мед растворить в кипяченой охлажденной воде, смешать с соком моркови, апельсина и лимона. Хорошо охладить. При подаче в стакан положить кусочек лимона.

97. НАПИТОК ИЗ МЕДА, МАЛИНЫ И КРЫЖОВНИКА. Воды - 4 стакана, малины - 500 г, крыжовника - 500 г, меда - 1 стакан. Промытые ягоды очистить и протереть сквозь сито, добавить мед и перемешать с водой.

98. НАПИТОК ИЗ МЕДА И ЛИПОВЫХ ЦВЕТКОВ. Воды - 10 л, меда - 800 г, липовых цветков столько, чтобы настой стал золотистого цвета, лимонной кислоты по вкусу. Высушенные цветки залить крутым кипятком, настоять полчаса, процедить, добавить мед и лимонную кислоту. Напиток охладить.

99. ТОНИК "ДИБРОВА". Сок черноплодной рябины - 200 г, сок черной смородины - 100 г, лимонная кислота - 2 г, мед - 90 г, минеральная вода - 100 г. Напиток охладить. Подавать к столу с кусочком пищевого льда.

100. СОК ЛИМОНА С МЕДОМ. Минеральной воды - 500 г (нарзан, боржоми), мед - 50 г, сок 1 лимона.

101. МЕДОВУХА. Воды - 8-10 л, меда - 3-3,5 кг, хмеля - 120-150 г, дрожжей - 200 г. Кипяченую воду остудить до комнатной температуры, добавить мед, хмель и дрожжи. После брожения напиток фильтруют, охлаждают, спустя 1,5-2 месяца он готов к употреблению. Хранить медовуху в прохладном месте.

102. ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ. Молока - 2 стакана, меда - 6 ст.ложек, яйцо - 1, лимонного или апельсинового сока - 2 ст.ложки. Яйцо, холодное молоко, мед и сок смешать и взбить до получения однородной массы. Подавать к столу в охлажденном виде.

103. МЕДОВО-СЛИВОЧНЫЙ НАПИТОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ. Сливок - 100 г, меда - 1 дес.ложка, апельсиновый сок - 40 г, 1 желток. Все хорошо перемешать, подавать холодным.

Приведем ряд рецептов напитков-"иностранцев". Среди них как хорошо известные у нас коктейли, пунши, гроги, так и мало известные - флипы, физы, приобретающие последнее время все большую популярность. Компоненты этих напитков при смешивании желательно охлаждать льдом, не давая ему растаять.

104. КОКТЕЙЛЬ МЕДОВЫЙ. Молоко - 100 г, мед - 35 г, яичный желток - 16 г, корицы - 2 г. Выход - 150 мл. Перед употреблением коктейль посыпать молотой корицей. Пьют коктейль через соломинку большого диаметра.

105. КОКТЕЙЛЬ АЙВЕНГО. Сок лимонный - 25 г, сок мандариновый - 75 г, яйцо - 40 г, мед - 30 г, лимон - 15 г. Перед употреблением коктейль украшают долькой лимона. Выход - 150 мл.

106. КОКТЕЙЛЬ СО СЛИВКАМИ И МЕДОМ. Меда - 2 ст.ложки, сливок - 4 ст.ложки, коньяк - 2 рюмки. Четверть стакана мелко наколотого льда смешивают с медом, сливками, коньяком, все тщательно перемешивают.

107. КОКТЕЙЛЬ НЫРОК. Сироп лимонный - 30 г, мед - 30 г, яйцо (желток) - 16 г, сок ананасовый или манго - 75 г, лимон - 15 г. Выход - 150 мл. Перед употреблением украшают долькой лимона.

108. КОКТЕЙЛЬ "ОЖИДАНИЕ". Сок лимонный - 25 г, сироп фруктовый - 25 г, молоко - 50 г, мед - 15 г, лимон - 10 г. Выход - 115 мл. Перед употреблением украшают долькой лимона.

109. ФЛИП ЛИМОННЫЙ. Обязательным компонентом флипов является яйцо (обычно желтки). Сливки 35%-ной жирности - 100 г, яйцо (желток) - 16 г, сахарная пудра - 25 г, сок лимонный - 20 г, мед - 40 г. Выход - 200 мл. Компоненты смешивают в шейкере в течение 1 мин. Подают в стакане с соломинкой. Лед не кладут.

110. ФЛИП ТМИННЫЙ. Сок лимонный - 50 г, яйцо (желток) - 16 г, сироп тминный - 25 г, мед - 10 г, сок манго или папайи - 75 г. Выход 175 мл. Готовят напиток в миксере, перед употреблением предварительно кладут лед.

111. ФИЗ ЛИБРЕТТО. Физ - это шипящий, пенящийся напиток, обязательным компонентом которого является минеральная, газированная, содовая вода или освежающие напитки (Тархун, Фиеста, Тоник, Лимон и т.п.). Мед - 25 г, сок лимонный - 15 г, Фиеста, Тоник или Лимон - 100 г, лимон - 15 г. Выход - 140 мл. Воду доливают к физу в посуду перед употреблением, т.е. в шейкере не взбивают. Разливают физ в высокий стакан из толстого стекла со льдом и соломкой. При подаче физ украшают долькой лимона.

112. ФИЗ ПОЛЕТ. Сок лимонный - 25 г, сироп фруктовый - 25 г, вода минеральная

или газированная - 100 г, мед - 10 г. Выход - 150 мл.

ГОРЯЧИЕ МЕДОВЫЕ НАПИТКИ

Горячие напитки с добавлением меда - это чай, чайные смеси на травах, отвары, сбитни, которые готовят на меду с добавлением пряностей и приправ, гроги, пунши. Горячий пунш, как правило, готовят в прозрачной объемной посуде из термостойкого стекла прямо в присутствии гостей. Подают напиток в керамических кружках или чайных чашках охлажденным до температуры 75-80 градусов. Пунш лучше всего предлагать зимой, а также в ненастную, дождливую погоду. Мед в чай и отвары добавляется по вкусу.

113. ЧАЙ БРУСНИЧНЫЙ. На 1 л. напитка: сушеные листья брусники - 6, вода - 1000. Листья заливают кипящей водой, дают напитку настояться 10-12 мин, процеживают.

114. ЧАЙ ИЗ ДУШИЦЫ. На 1 л напитка: душица сушеная - 2, вода - 1500. Собирать и сушить душицу надо в период, когда раскрываются ее цветы. Особенно ароматны сборные чаи: из душицы, зверобоя и мяты; из зверобоя, шиповника и душицы; из душицы или зверобоя и листьев черной смородины. Готовят этот чай так же, как чай брусничный.

115. ЧАЙ САДОВЫЙ. На 1 л напитка: кожура яблок сушеная - 10, листья черной смородины сушеные - 2, цветы липы сушеные - 1, листья земляники сушеные - 1, вода - 1060. Смесь заваривают кипящей водой, дают напитку настояться, процеживают.

116. ПУНШ "МЕДОВЫЙ АПЕЛЬСИН". На 200 мл напитка: вода - 160, мед - 10, сироп апельсиновый - 10, сок апельсиновый - 20, цедра лимона - 1, гвоздика - 0,2. Цедру и гвоздику заваривают кипящей водой, процеживают, добавляют в напиток мед, сироп, сок и перемешивают, затем еще раз процеживают и переливают в подготовленную посуду.

117. ГРОГ ОБЛЕПИХОВЫЙ. На 200 мл напитка: сок облепиховый - 30, сок виноград-



ный - 70, сок шиповника или напиток из шиповника - 70, кислота лимонная - 0,5, мед - 30, корица - 0,2, гвоздика - 0,2, ванилин - 0,01. Соки соединяют с медом и специями, прогревают на "водяной бане" до полного растворения меда, а затем напиток настаивают в тепле около 1 ч и процеживают.

118. СБИТЕНЬ "БЫЛИНА". На 1 л напитка: вода - 1000, мед - 50, корица - 0,3, сахар - 50, гвоздика - 0,2, мята - 0,2, хмель - 3. В кипящей воде растворяют мед, сахар, добавляют пряности и кипятят напиток 10-15 мин, периодически снимая пену. Затем дают ему настояться около 30 мин и процеживают.

119. СБИТЕНЬ С ТРАВАМИ. (Новая технология без уваривания меда) вода - 2 стакана, мед - 1 ст.ложка, сушеная мята и аптечная ромашка - по 0,5 ч.ложки. Мяту и ромашку заливают крутым кипятком и настаивают без нагревания около 1 ч, затем отвар фильтруют, в него добавляют мед, перемешивают и подают напиток к столу. Можно подогревать отвар (без меда) до 70-80 градусов и затем, добавив мед, пить сбитень горячим. Отвар для сбитня можно готовить также из листьев малины, смородины, липового цвета и жасмина.

ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ БЛЮДА С МЕДОМ

120. СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С МЕДОМ. Крепкие красные помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками, облить медом и подать к столу.

121. БИГУЗИС. Ржаной хлеб - 75 г, клюква - 25 г, мед - 40 г, сливки - 25 г, сахар - 5 г, воды для получения настоя клюквы - 100 г. Черствый ржаной хлеб нарезать кусочками (можно поджарить на сливочном масле), положить в миску, залить клюквенным соком и медом. Поставить в прохладное место на сутки. Подавать к столу со взбитыми сливками.

122. ВИНЕГРЕТ С МЕДОМ. Вареной моркови - 100 г, свеклы - 150, картофеля - 200, соленых огурцов - 300, зеленого лука - 150, меда - 100 г. Выход - 1 кг. Винегрет перед подачей к столу полить медом и размешать.

123. МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С МЕДОМ И СМЕТАНОЙ. Очищенной моркови - 60 г, меда - 20, сметаны - 20. Выход - 100 г. Сырую морковь нашинковать соломкой и перед подачей к столу заправить медом и сметаной.

124. ЯБЛОКИ, МОЧЕНЫЕ В МЕДОВОЙ ВОДЕ. Воды - 10 л, меда - 600 г, соли - 3 ст.ложки. Эту смесь кипятят, затем охлаждают и заливают яблоки, сложенные в эмалированный бачок или кадку. Через месяц яблоки будут готовы к употреблению.

125. КОНСЕРВЫ ИЗ ФРУКТОВ. Спелые фрукты хорошо моют и просушивают. Раскладывают в банки, заливают доверху холодным медом и герметично закупоривают.

126. РЯБИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ С МЕДОМ. Ягод рябины - 500 г, сахара - 300 г, меда - 450 г. Выход - 1 кг варенья. Собранные после первых морозов ягоды рябины перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде и ошпарить кипятком. Затем положить в эмалированный тазик и залить горячим сиропом примерно на 1-1,5 ч, после чего варить до легкого загустения сиропа. Чтобы ягоды хорошо пропитались сладостью, их необходимо выдержать в сиропе еще в течение 6-7 ч, после чего снова варить до готовности.

127. КЛУБНИКА С МЕДОМ. Клубники - 100 г, меда - 35, сливок - 25, сахара - 5 г. Свежую, промытую, очищенную клубнику кладут в блюдо, заливают жидким медом. Чтобы ягоды не были кислыми на вкус, их оставляют в закрытой посуде в таком состоянии на несколько часов. Подают со взбитыми сливками.

128. ЧЕРНАЯ И КРАСНАЯ СМОРОДИНА С МЕДОМ. Очищенные и вымытые ягоды растирают деревянной ложкой. Полученную массу смешивают с медом (в равных количествах), укладывают в банки и герметически закупоривают. В таком виде эти очень полезные для здоровья ягоды хорошо хранятся.

Литература:

1. Френкель М.М. И пчелы лечат. М.: Медицина, 1988 г.

2. Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роя. М.: Урадҗай, 1983 г.

3. Ананьев В.Г. Бар без алкоголя. М.: Экономика, 1988 г.

4. Михайлов В.С., Могильный Н.П., Трушкина Л.А. Пища простая и полезная. М.: Моск.рабочий, 1988 г.

5. Михайлов В.С., Могильный Н.П., Трушкина Л.А. Культура питания и здоровье семьи. М.: Профиздат, 1987 г.



Изд. "Красное знамя". МЛ 04331Зак.1736-500000. Цена 50 коп.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190